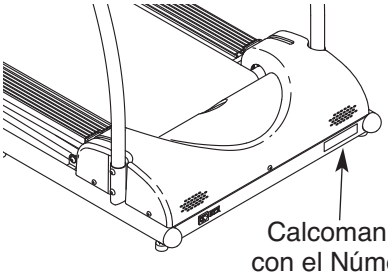
WESLO®
easy compact 2

Nº de Modelo WETL20709.0
Nº de Serie_____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

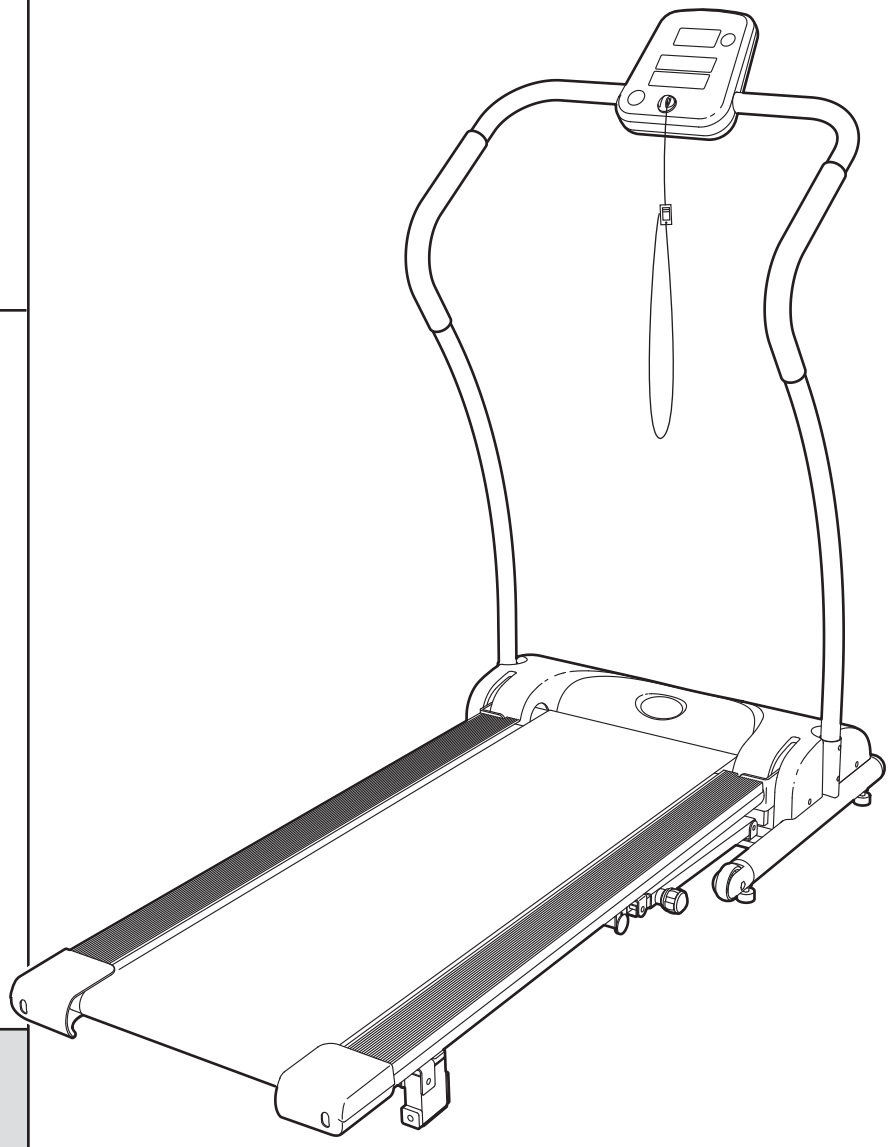
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



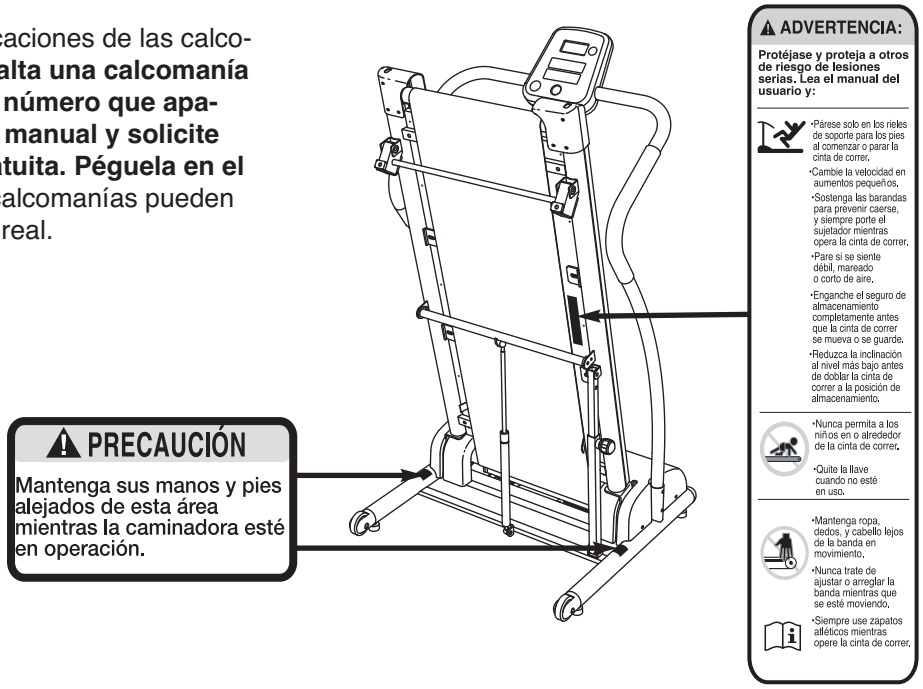
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 11
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 15
PROBLEMAS 17
GUÍAS DE EJERCICIOS 19
LISTA DE LAS PIEZAS 20
DIBUJO DE LAS PIEZAS 21
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta área mientras la caminadora esté en operación.
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Páirese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

WESLO es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar este o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellas que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr debe utilizarse sólo por personas que pesan 120 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Es recomendable la ropa de deporte ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico en un circuito conectado a tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito. Cuando cambie el fusible debe colocar uno de tipo BS1362, aprobado por ASTA, en el portafusibles. Debe utilizar un fusible de 13 amperios.**

12. **Si se requiere de una extensión, utilice una de 3 conductores y calibre 1 mm^2 que no tenga más de 1.5 m de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 17 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, comprenda y compruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea la página 12).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en posición de apagado cuando la máquina de correr no esté siendo usada. (Para la ubicación del cortacircuito de reiniciar/apagar, vea el diagrama en la página 5).**

19. **El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 20.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

22. **No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **Nunca deje caer ni introduzca un objeto en ninguna abertura de la máquina para correr.**

25. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

26. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

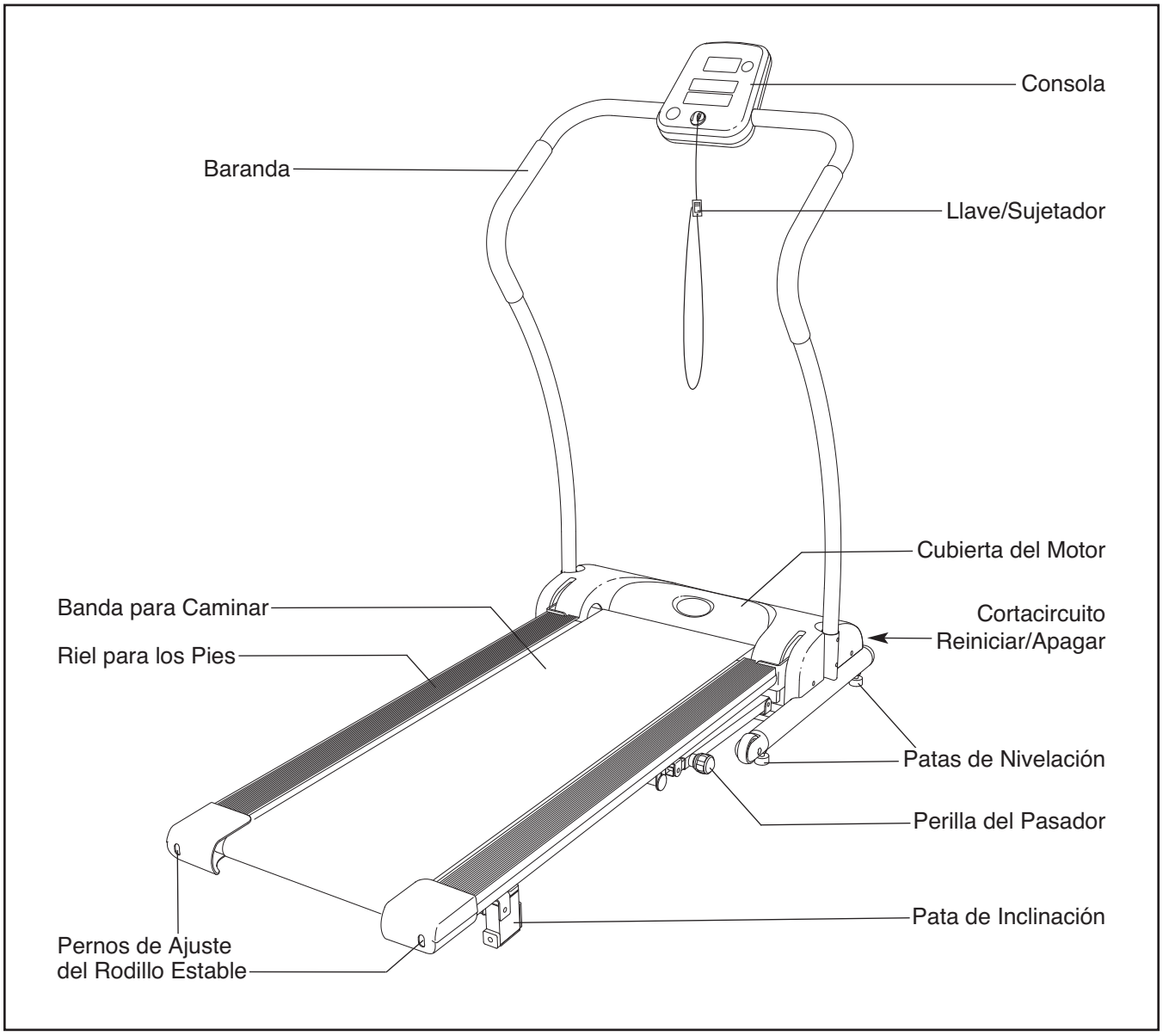
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr WESLO® EASY COMPACT 2. La máquina para correr EASY COMPACT 2 cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

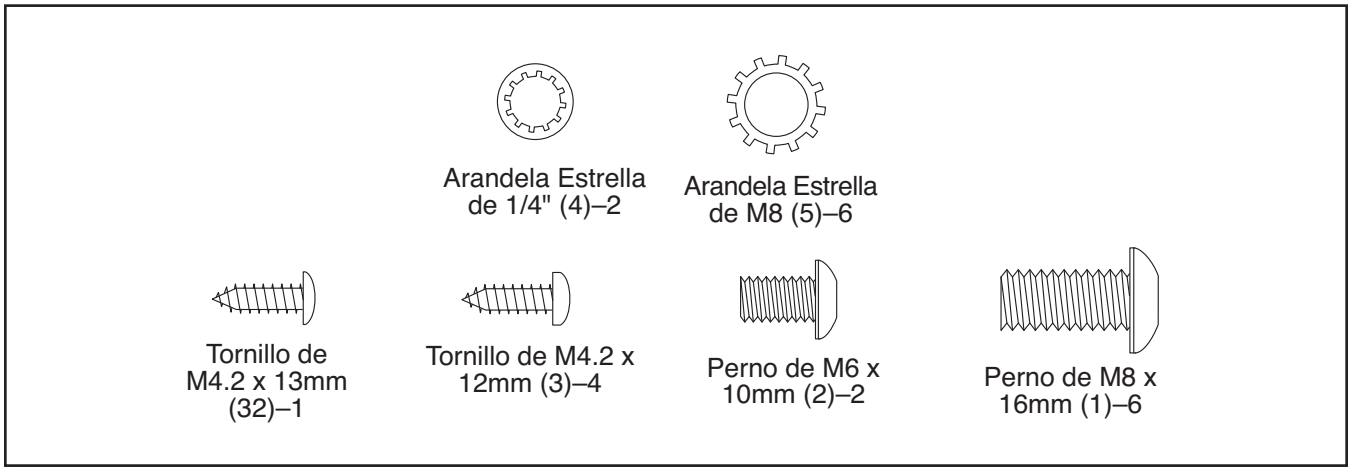


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , y una llave ajustable y tijeras cortacable .

Use los diagramas de abajo para identificar la quincallería para el montaje. El número en paréntesis debajo de cada diagrama es el número de la pieza de la LISTA DE LAS PIEZAS cerca al final de éste manual. El número después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de quincallería, compruebe si ésta no se encuentra prefijada a alguna de las piezas a montar. Para evitar dañar las piezas de plástico, no utilice herramientas eléctricas durante el ensamblaje. Materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos.**


Arandela Estrella de 1/4" (4)–2
Arandela Estrella de M8 (5)–6
Tornillo de M4.2 x 13mm (32)–1
Tornillo de M4.2 x 12mm (3)–4
Perno de M6 x 10mm (2)–2
Perno de M8 x 16mm (1)–6

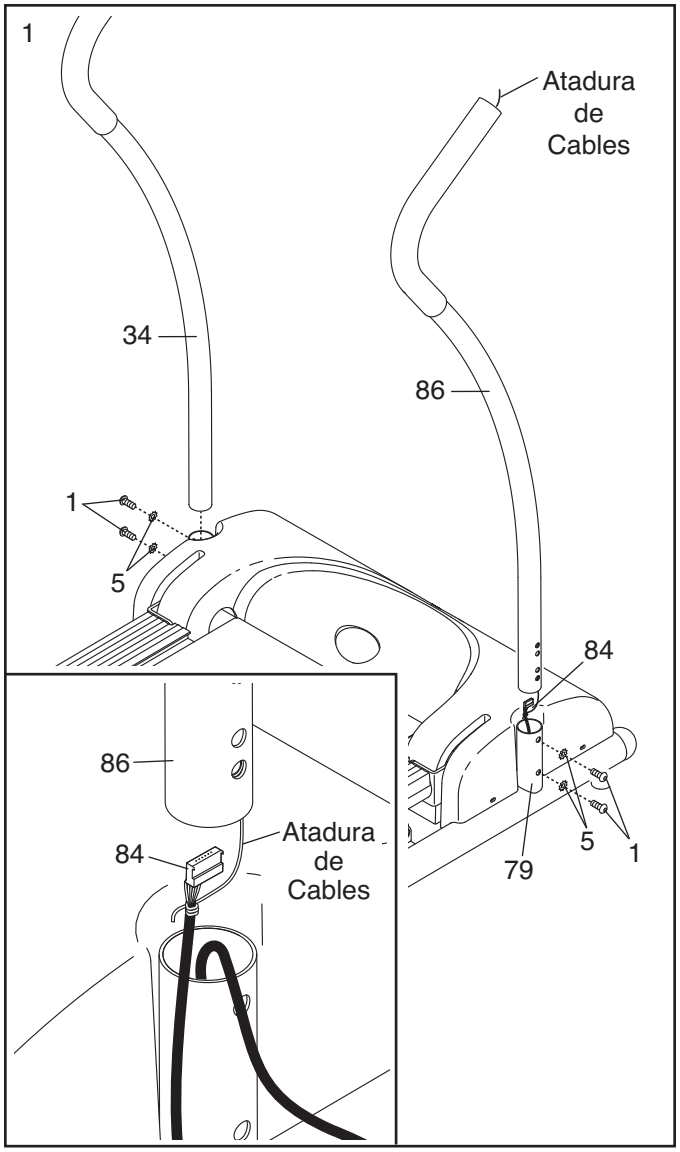
1. Identifique la Baranda Derecha (86), marcada con una pegatina. (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha.) Pida a otra persona que sujete la Baranda Derecha cerca del tubo situado en la Base (79). **Vea el dibujo interior.** Ate la atadura de los cables de la Baranda Derecha firmemente alrededor del extremo del Cableado Eléctrico (84). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.

   Tire suavemente del Cableado Eléctrico (84) mientras desliza la Baranda Derecha (86) en el interior del tubo situado en la Base (79). **Asegúrese de no pellizcar el Cableado Eléctrico.**

   Fije la Baranda Derecha (86) a la Base (79) con dos Pernos de M8 x 16mm (1) y dos Arandelas Estrella de M8 (5); **no apriete completamente los Pernos todavía. Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico (84).**

   Fije la Baranda Izquierda (34) a la Base (79) con dos Pernos de M8 x 16mm (1) y dos Arandelas Estrella de M8 (5); **no apriete completamente los Pernos todavía.**

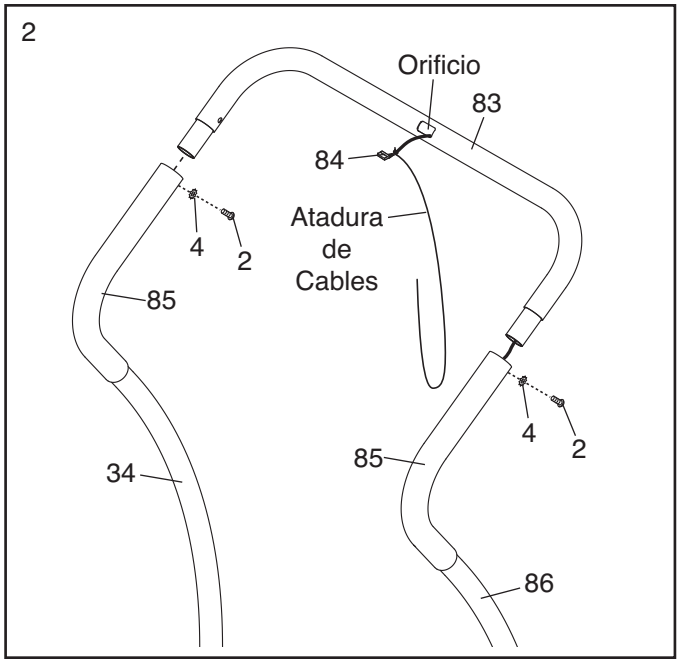
   Retire la atadura de los cables del Cableado Eléctrico (84).



2. Oriente la Barra Cruzada de la Baranda (83) como se ilustra. **Vea el dibujo interior el paso 1.** Ate la atadura de los cables de la Barra Cruzada de la Baranda firmemente alrededor del extremo del Cableado Eléctrico (84). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el cable del Montante Vertical pase por completo a través de la Barra Cruzada de la Baranda.

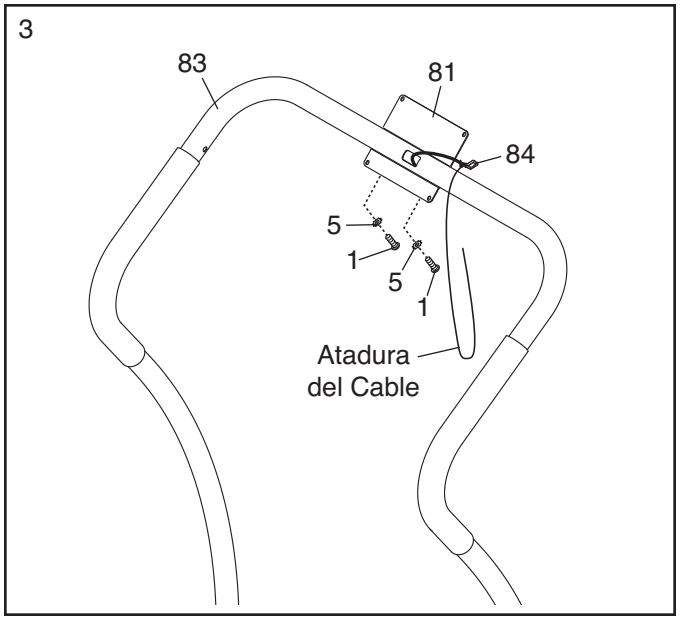
   Tire suavemente del Cableado Eléctrico (84) mientras introduce la Barra Cruzada de la Baranda (83) en el interior de las Barandas (34, 86). **Asegúrese de no pellizcar el Cableado Eléctrico.**

   Fije la Barra Cruzada de la Baranda (83) con dos Pernos de M6 x 10mm (2) y dos Arandelas Estrella 1/4" (4); **no apriete completamente los Pernos todavía.** Es posible que deba empujar ligeramente los Mangos de Espuma (85) hacia abajo.



3. Fije la Placa de la Consola (81) a la Barra Cruzada de la Baranda (83) con dos Pernos de M8 x 16mm (1) y dos Arandelas Estrella de M8 (5). **Asegúrese de que la Placa de la Consola esté orientada como se ilustra y que el Cableado Eléctrico (84) no esté pellizcado.**

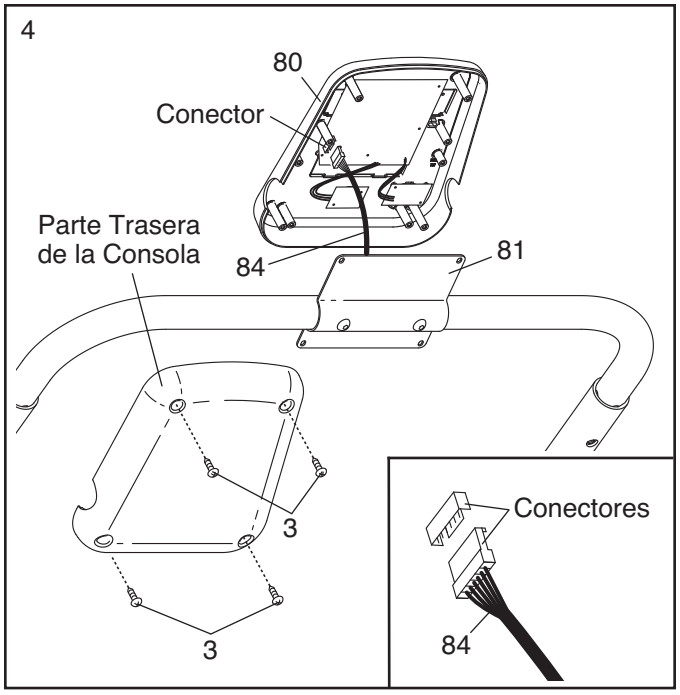
   Retire la atadura de los cables del Cableado Eléctrico (84).



4. Retire de la Consola (80) su parte trasera y los cuatro Tornillos de M4.2 x 12mm (3). **Guarde la parte trasera de la consola y los Tornillos para el paso 6.**

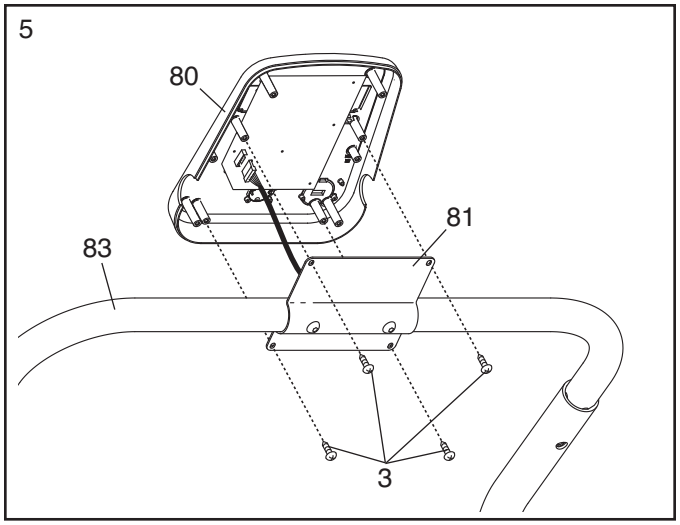
   Sostenga la Consola (80) cerca de la Placa de la Consola (81). **Toque la Placa de la Consola para descargar cualquier estática.**

   Seguidamente introduzca el conector situado en el extremo del Cableado Eléctrico (84), en el conector situado en la parte trasera de la Consola (80), en la ubicación indicada. **Vea el dibujo interior. Los Conectadores deben deslizar juntos y sonar cuando entran en su lugar.** Si no lo hacen, gire el conector en el Cableado Eléctrico y vuelva a intentarlo. **SI LOS CONECTADORES NO SE CONECTAN APROPIADAMENTE, SE PUEDE DAÑAR LA CONSOLA CUANDO SE ENCIENDA.**



5. Coloque la Consola (80) en la Placa de la Consola (81), e introduzca el cable sobrante en la Barra Cruzada de la Baranda (83). **Asegúrese que los cables no estén pellizcados.**

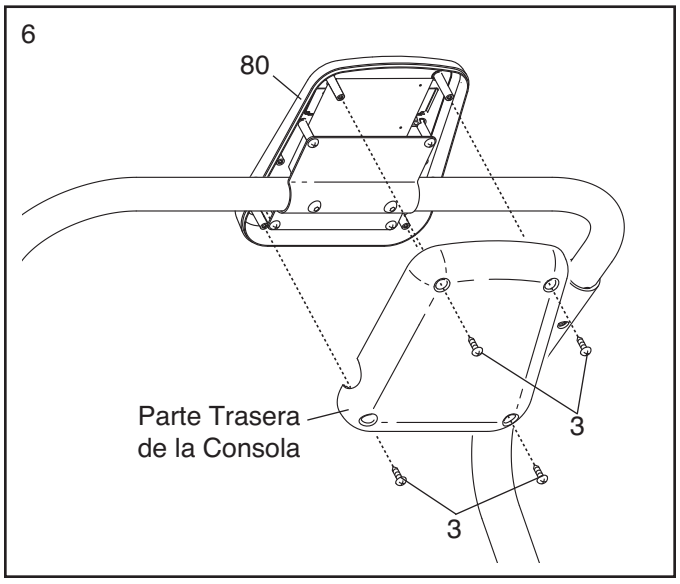
   Fije la Consola (80) con cuatro Tornillos de M4.2 x 12mm (3); **atornille suavemente los cuatro Tornillos antes de apretar alguno de ellos.**



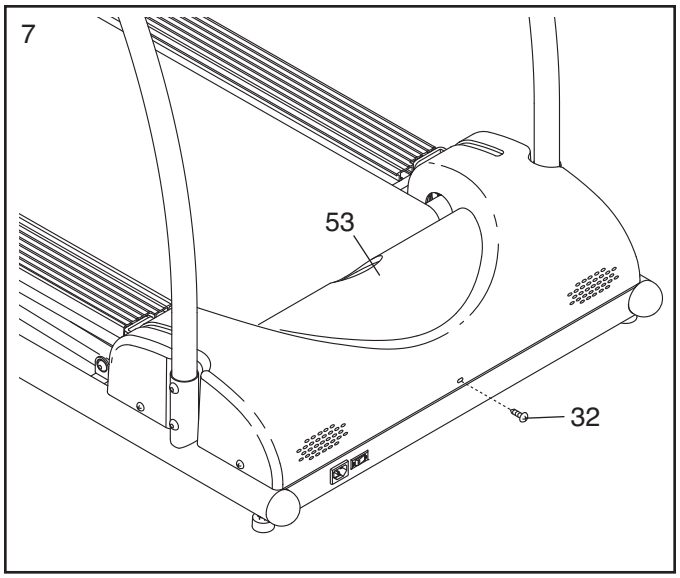
6. Fije la parte trasera de la Consola (80) con los cuatro Tornillos de M4.2 x 12mm (3) que retiró en el paso 4.

   Vea el paso 1. Apriete los dos Pernos de M8 x 16mm (1) en cada lado de la máquina para correr.

   Vea el paso 2. Apriete el Perno de M6 x 10mm (2) en cada lado de la máquina para correr.



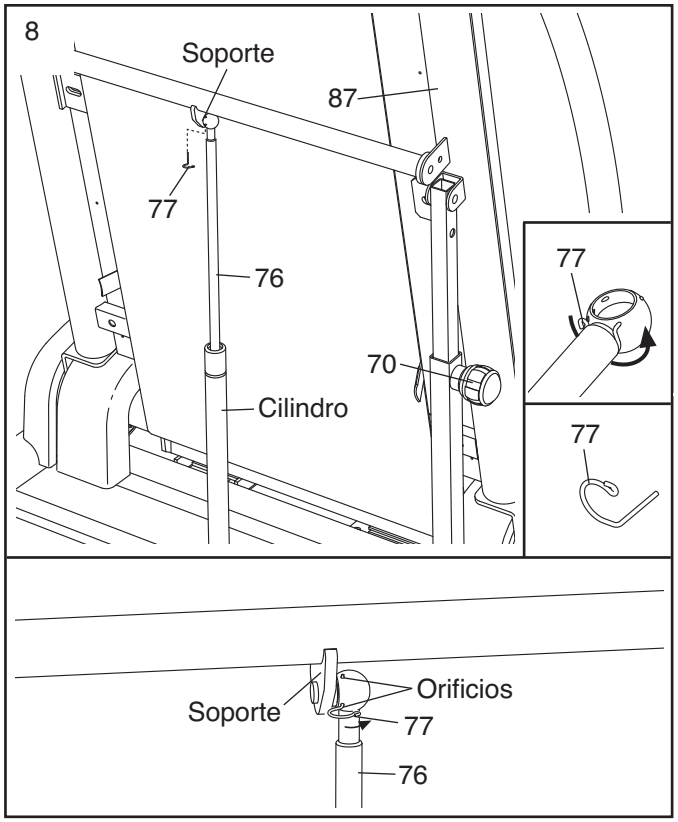
7. Apriete un Tornillo de M4.2 x 13mm (32) a la Cubierta del Motor (53).



8. Levante la Armadura (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO en la página 15). **Tenga cuidado que no se parta la Cubierta del Motor (no se muestra).**

   Levante el Resorte de Gas (76) hasta una posición vertical con el cilindro en la parte inferior, como se ilustra. **Consulte los dos pequeños dibujos intercalados.** Usando la uña o el extremo de un destornillador, presione el extremo del Soporte del Resorte de Gas para aflojarlo. A continuación gire el Soporte del Resorte de Gas y tire de éste para sacarlo del Resorte de Gas. **Tenga cuidado de evitar perder el Soporte del Resorte de Gas.** Nota: Soportes de Resorte de Gas adicionales están incluidos.

   Luego presione el extremo del Resorte de Gas (76) en la bola del soporte situado en la Armadura (87). **Consulte el dibujo de abajo.** Inserte el Soporte del Resorte de Gas (77) dentro de los dos orificios pequeños indicados en el extremo del Resorte de Gas (99). Entonces, gire el Soporte del Resorte de Gas hasta que se enganche sobre el Resorte de Gas.



9. Coloque el extremo del cilindro del Resorte de Gas (76) cerca del soporte situado en la Base (79).

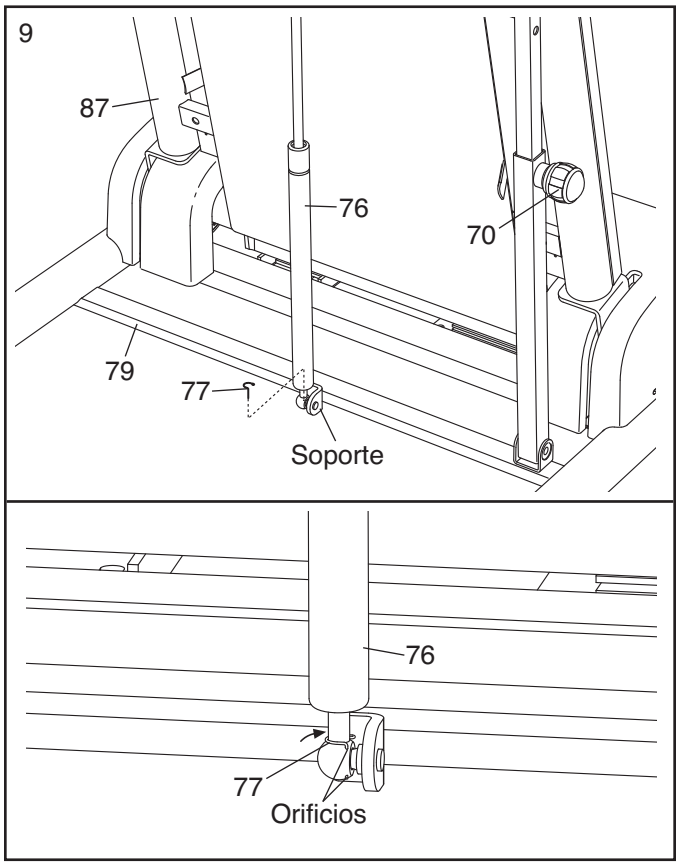
   Retire el Soporte del Resorte de Gas (77) del extremo de dicho Resorte (76) como se describe en el paso 8. Si es necesario, gire el Resorte de Gas para alinear su extremo con la bola del soporte situado en la Base (79).

   Consulte el dibujo de abajo. Presione el extremo del Resorte de Gas (76) sobre la bola en el soporte. **Nota: Es posible que tenga que tirar de la Perilla del Pasador (70) a la derecha y mover la Armadura (87) hacia delante o hacia atrás mientras presiona el Resorte de Gas en la bola.**

   Seguidamente, introduzca el extremo del Soporte del Resorte de Gas (77) a través de dos de los orificios pequeños en el extremo del Resorte de Gas (76). Seguidamente, gire el Soporte del Resorte de Gas hasta que se enganche sobre el Resorte de Gas.

   Baje la Armadura (87) hasta el piso. Vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 16.

   Asegúrese de que las cuatro Patas de Nivelación (no se ilustran) se apoyen firmemente en el suelo (vea CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 14).



10. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quite las hojas. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: materiales de quincallería adicionales pueden haberse incluido. Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 18).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

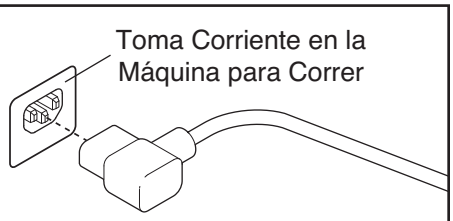
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

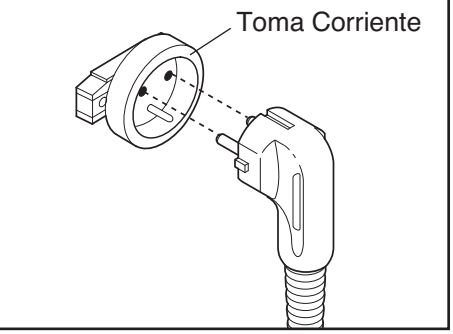
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

1



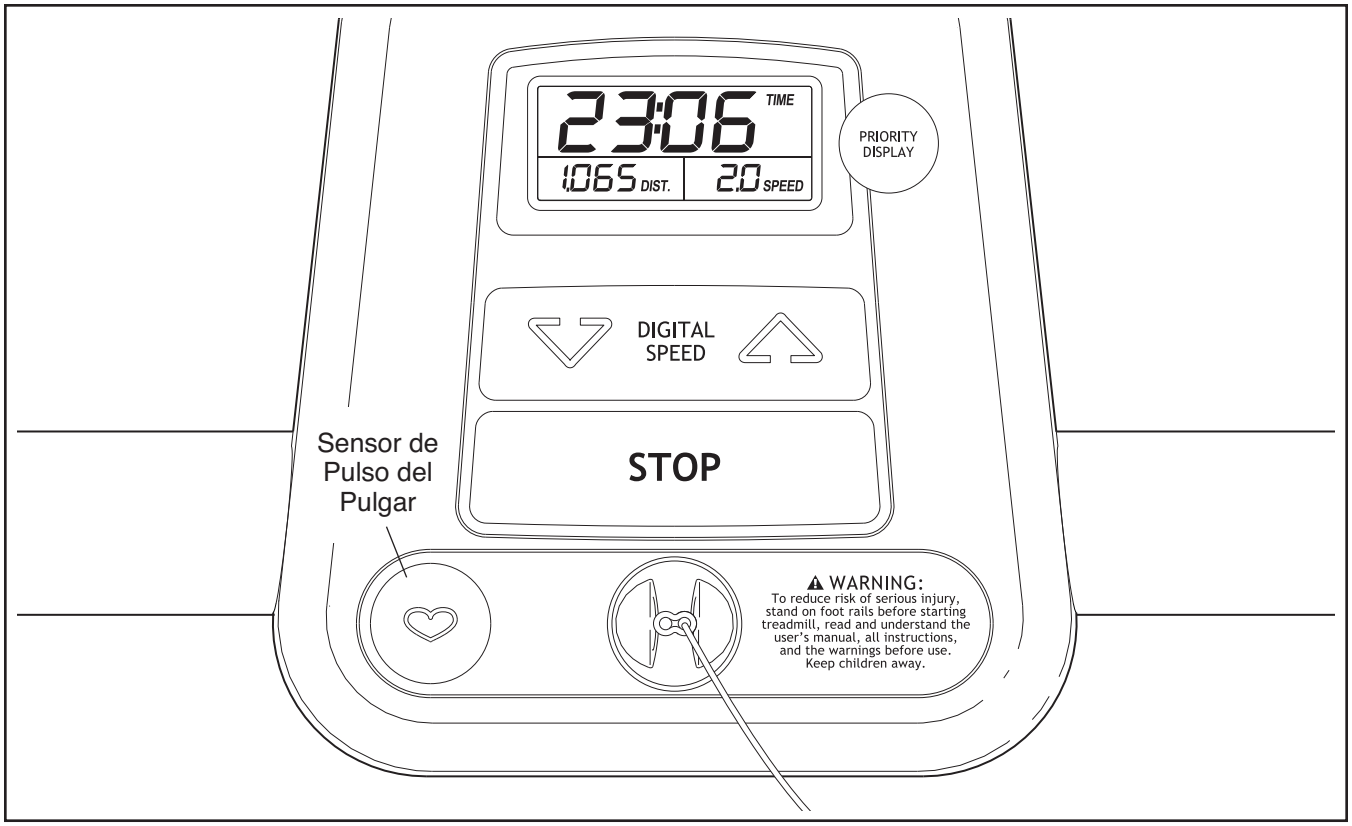
Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina para correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

2



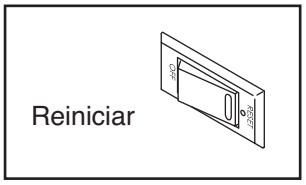
⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

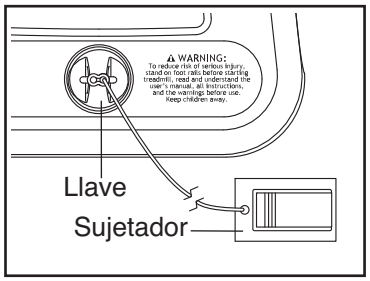

23:06
TIME
1.065 DIST.
2.0 SPEED
PRIORITY DISPLAY
DIGITAL SPEED
STOP
Sensor de Pulso del Pulgar
WARNING:
To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away.

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11). Localice el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortacircuito quede en la posición para reiniciar.



Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el gancho unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, la pista y las tres pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**



IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, siempre use calzado limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 18).

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

1. Inserte la llave completamente en la consola.

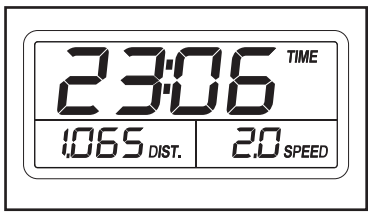
Consulte la página 12.

2. Inicie la banda para caminar.

Presione el botón de incremento digital de la velocidad [DIGITAL SPEED] para iniciar la banda para caminar. Un instante después de presionar el botón para aumentar la Velocidad Digital [DIGITAL SPEED], la banda para caminar comenzará a moverse. Agarre las barandas y comience a caminar. A medida que realiza el ejercicio cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee presionando los botones de velocidad digital. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará; Si mantiene el botón pulsado, el ajuste de velocidad cambiará en incrementos mas grandes.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla.

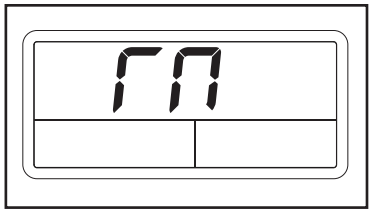
3. Siga su progreso con la visualización en la pantalla.



Mientras realiza los ejercicios la esquina inferior izquierda de la pantalla puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido y la distancia [DIST.] en kilómetros que ha caminado o corrido. La esquina inferior derecha de la pantalla puede mostrar la velocidad [SPEED] de la banda para caminar en kilómetros por hora y el número aproximado de calorías [CALS.] que ha quemado.

La mitad superior de la pantalla es la pantalla de prioridad.

La pantalla de prioridad puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido, la velocidad de la banda para caminar o el número aproximado de calorías que ha quemado. Oprima el botón Pantalla Prioridad [PRIORITY DISPLAY] de manera repetida hasta que la pantalla superior muestre la información que desea ver. Nota: Mientras se muestra la información en la pantalla de prioridad, no se mostrará la misma información en la esquina inferior izquierda o derecha de la pantalla.



La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, mantenga pulsado el botón Detener, introduzca la llave en la consola y continúe presionando el botón Stop durante algunos segundos. Una “M” para kilómetros métricos o una “E” para millas inglesas aparecerá en la pantalla de prioridad. Presione el botón de aumento de Velocidad Digital para cambiar el sistema de medidas si lo desea. Cuando la unidad de medida esté seleccionada, retire la llave y vuelva a introducirla. Nota: Cuando coloque el cortacircuito de rèincìar/apagar a cero [RESET/OFF] en la posición “off”, la unidad de medida se pondrá a cero. Para mayor simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

Para ajustar las pantallas, presione el botón de Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

4. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

   Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y coloque su pulgar izquierdo en el sensor de pulso (vea el dibujo de la página 12). **No presione demasiado fuerte, o la circulación de su pulgar se restringirá y su pulso podría no ser detectado.** Cuando se detecte su pulso, un indicador con forma de corazón titilará en la parte inferior derecha de la pantalla con cada latido cardíaco, y se mostrará su ritmo cardíaco. **Para obtener una lectura más precisa del ritmo cardíaco, mantenga su pulgar en el sensor durante al menos 15 segundos.**

   Si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, o no se muestra, retire su pulgar del sensor de pulso durante algunos segundos y vuelva a colocarlo. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su rimo cardíaco.

5. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

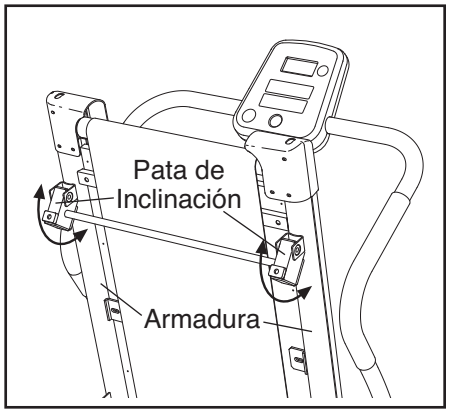
   Párese en los rieles para los pies, presione el botón parar y retire la llave de la consola. Coloque la llave en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar a la posición apagar [OFF] y desconecte el cable de alimentación. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA MÁQUINA PARA CORRER

Para variar la intensidad de su ejercicio, la inclinación de la máquina para correr puede cambiarse. Hay dos niveles de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Luego, pliegue la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea la página 15).

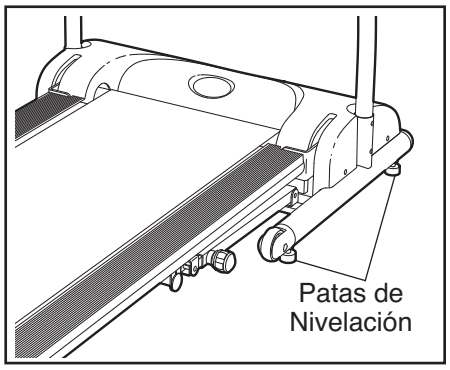
Para cambiar la inclinación, gire las patas de inclinación hacia arriba y hacia abajo hasta que éstas hagan contacto con la armadura.



Tras ajustar las patas de inclinación, baje la máquina para correr (vea la página 16).

CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Asegúrese de que todas las patas de nivelación se apoyan firmemente en el suelo (sólo se muestra un lado). Si la máquina para correr se balancea sobre el suelo, gire a la derecha o a la izquierda una de las patas de nivelación hasta eliminar el balanceo.

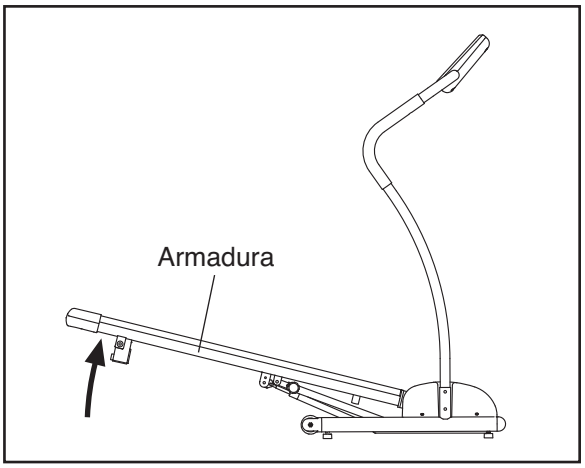


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

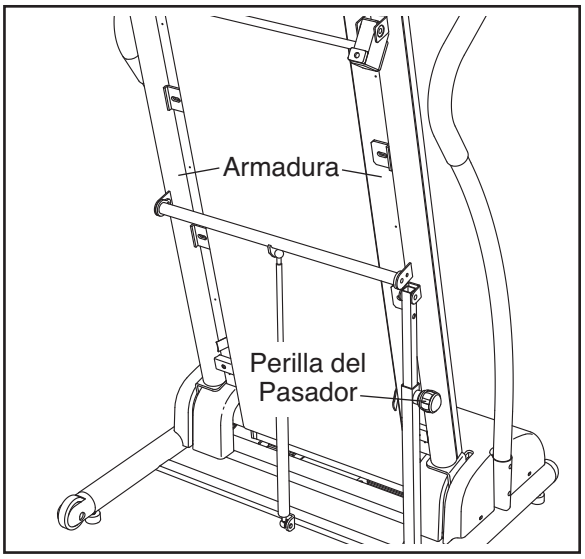
Luego, desenchufe el cable de corriente. PRECAUCION: Usted debe poder levantar con seguridad 20 kg para subir, bajar o trasladar la máquina para correr.

1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. PRECAUCION: Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Mientras levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Levante ligeramente la armadura y tire de la perilla del pasador hacia la derecha. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



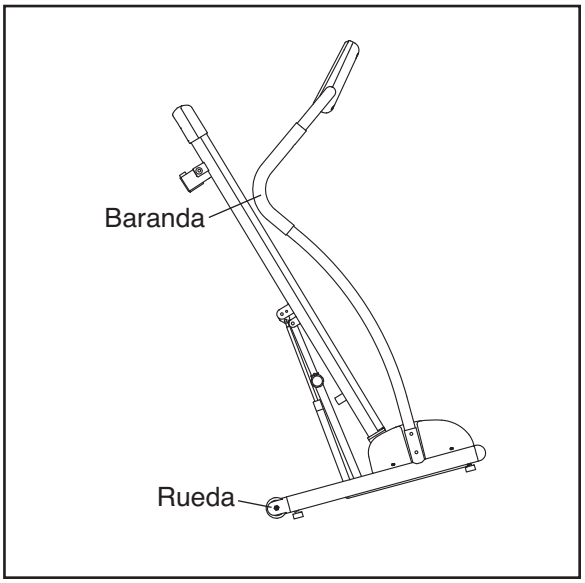
CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

1. Sostenga una baranda y coloque un pie contra una de las ruedas.

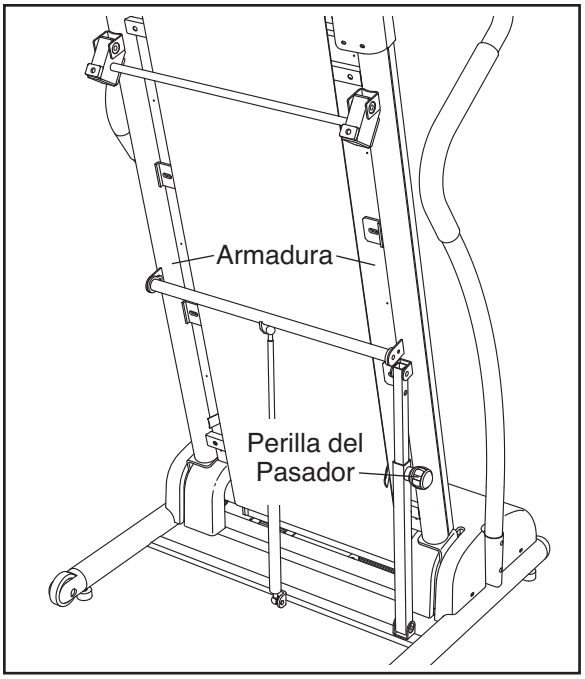
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

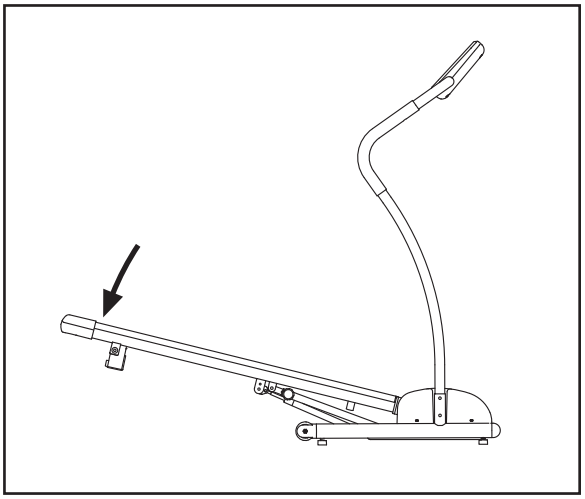


CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano izquierda como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la derecha y sosténgala. Puede que sea necesario empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la derecha. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador.



2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. PRECAUCION: No agarre solamente de los rieles de las patas de plástico ni deje caer la armadura sobre el piso. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



PROBLEMAS

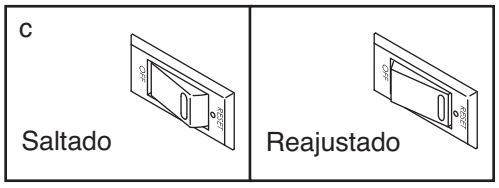
La mayoría de los problemas de la máquina para correr se pueden resolver siguiendo los pasos que se indican más abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, lea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrìco está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 11). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con tomas eléctricas equipadas con RCO.**

b. Tras enchufar el cable eléctrìco, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] situado en la armadura de la máquina para correr, junto al cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta como se observa en el dibujo, el cortacircuito se ha disparado. Para reiniciar el cortacircuito, espere cinco minutos y luego presione el interruptor.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCION: a. Compruebe el cortacircuito de reiniciar/apagar situado en la armadura de la máquina para correr, cerca del cable eléctrico (vea el dibujo de arriba). Si el disyuntor se ha disparado, espere cinco minutos y luego presione el interruptor.

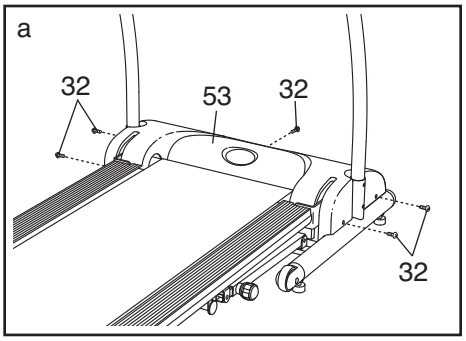
b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

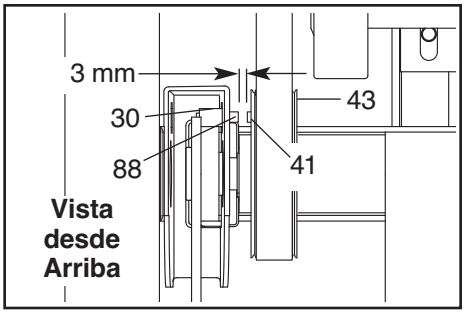
d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente consola.

SOLUCIÓN: Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Seguidamente, retire los cinco Tornillos de M4.2 x 13mm (32) y pivote la Cubierta del Motor (53), retirándola.



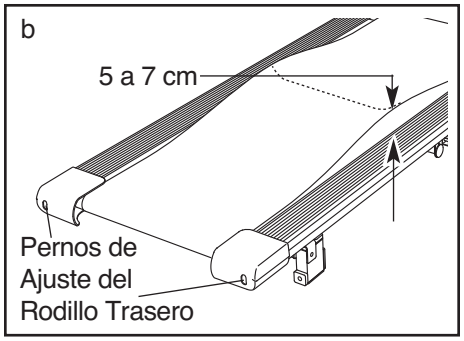
Localice el Interruptor de Lengüeta (88) y el Imán (41) en el lado izquierdo de la Polea (43). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de M4 x 8mm (30), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta del Motor (no mostrado), y corra la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura de la velocidad es correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella consola.

SOLUCIÓN: a. Si se requiere de una extensión, utilice una de calibre 14 (1 mm²) para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.

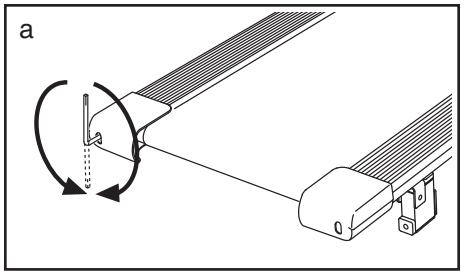
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



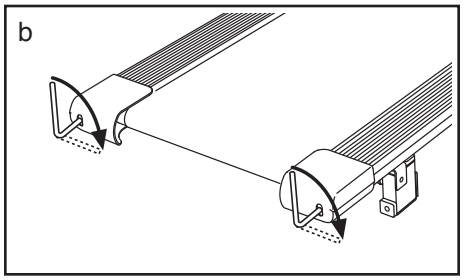
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella consola.

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda,** primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/2 de vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha,** gire media vuelta hacia la izquierda el perno del rodillo del brazo estable. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4" de vuelta de derecha a izquierda. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasas que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

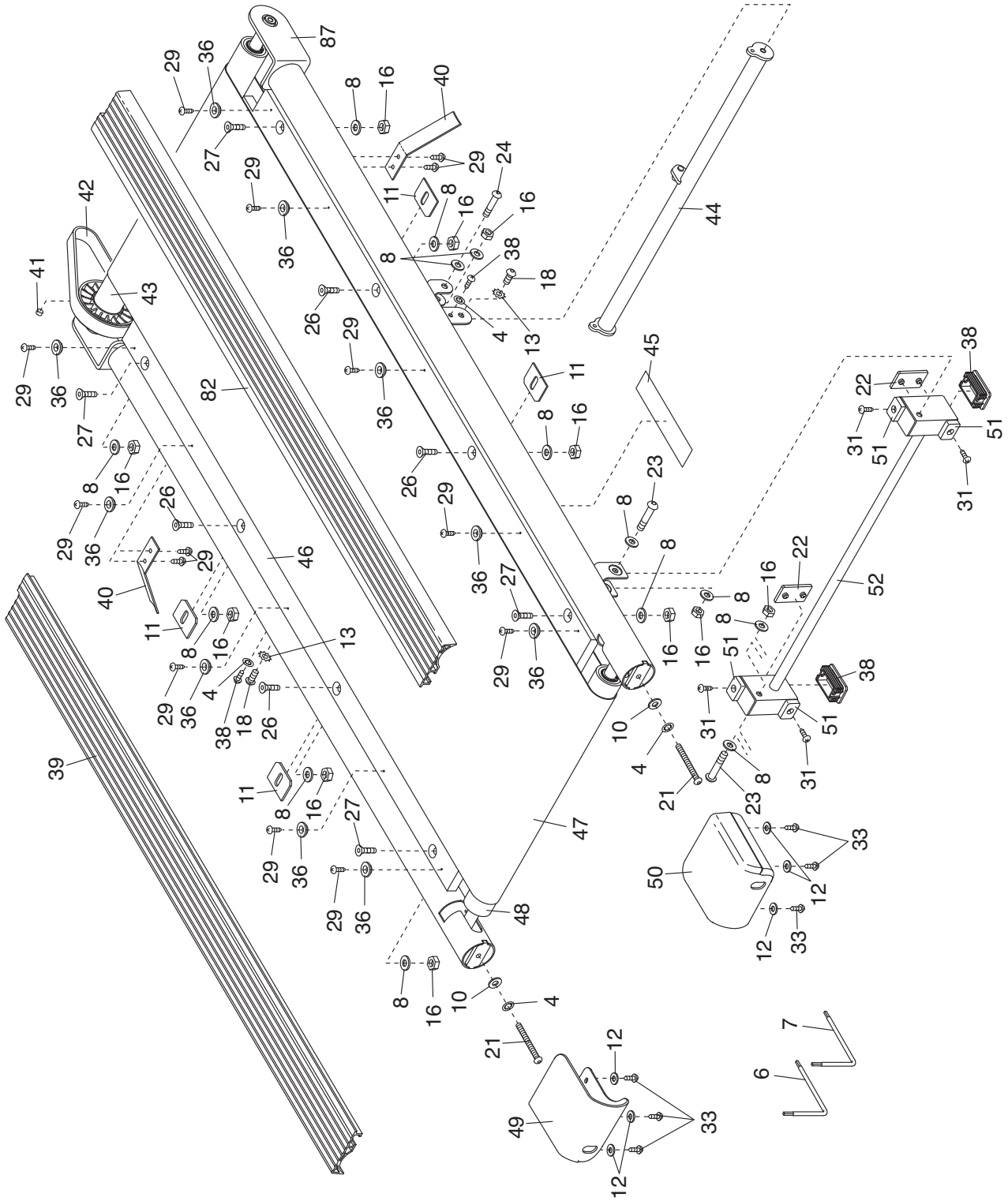
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo

R0609A

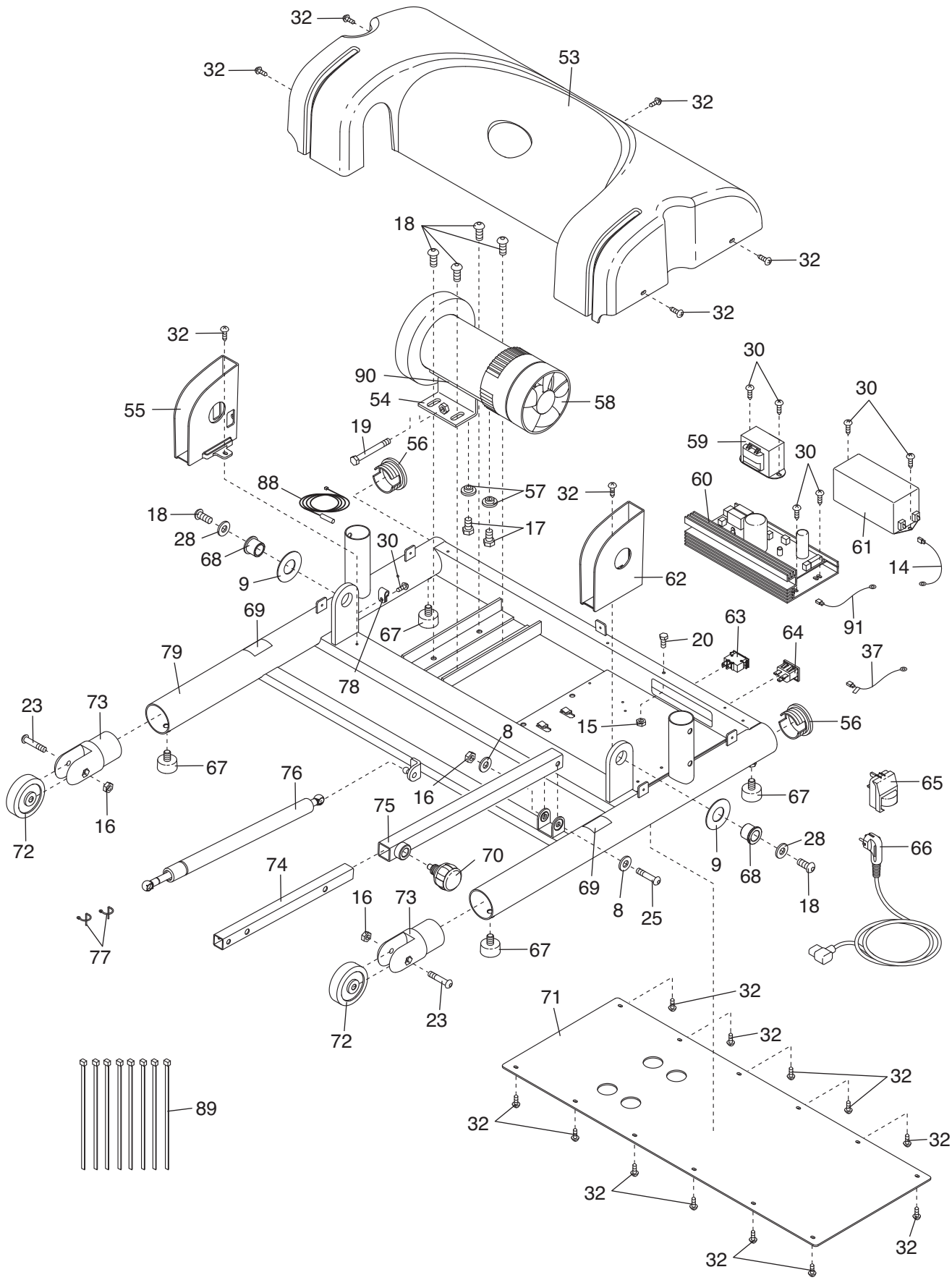
Nº	Ctd.	Descripción
1	6	Perno de M8 x 16mm
2	4	Perno de M6 x 10mm
3	8	Tornillo de M4.2 x 12mm
4	6	Arandela Estrella de 1/4"
5	6	Arandela Estrella de M8
6	1	Llave Hexagonal de 4 mm
7	1	Llave Hexagonal de 5 mm
8	16	Arandela Plana de la Plataforma
9	2	Arandela Plana del Rodillo de Manejo
10	2	Arandela Plana del Rodillo
11	4	Espaciador de la Plataforma
12	6	Arandela Plana
13	2	Arandela Estrella Externa del Asta
14	1	Cable de Tierra Verde/Amarillo 8"
15	1	Tuerca de M4
16	14	Contratuerca de M8
17	2	Perno del Motor de 1/4"
18	8	Perno de M8 x 16mm
19	1	Perno del Motor de M8 x 50mm
20	1	Perno de M4
21	2	Perno de M6 x 70mm
22	2	Amortiguador de la Pata de Inclinación
23	4	Perno de M8 x 50mm
24	1	Perno de M8 x 40mm
25	1	Perno de M8 x 45mm
26	4	Perno de M8 x 35mm
27	4	Perno de M8 x 43mm
28	2	Arandela de M8
29	14	Tornillo de Pan Head de M4.2 x 13mm
30	7	Tornillo de M4 x 8mm
31	4	Tornillo del Espaciador de M4.2 x 12mm
32	19	Tornillo de M4.2 x 13mm
33	6	Tornillo de M4.2 x 8mm
34	1	Baranda Izquierda
35	1	Llave/Sujetador
36	10	Montura del Riel para los Pies
37	1	Cable de Tierra de 8" con Calcomanía
38	2	Tapa del Extremo de la Pata de Inclinación
39	1	Riel para los Pies Izquierdo
40	2	Guía de la Banda
41	1	Imán
42	1	Correa del Motor
43	1	Rodillo de Manejo/Polea
44	1	Asta del Resorte de Gas
45	1	Calcomanía de Advertencia
46	1	Plataforma para Caminar
47	1	Banda para Caminar
48	1	Rodillo Estable
49	1	Cubierta del Rodillo del Brazo Estable Izquierdo
50	1	Cubierta del Rodillo del Brazo Estable Derecho
51	4	Almohadilla de la Pata de Inclinación
52	1	Pata de inclinación
53	1	Cubierta del Motor
54	1	Sujetador del Motor
55	1	Soporte del Rodillo Izquierdo
56	2	Tapa de la Base
57	2	Buje del Motor
58	1	Motor de Manejo
59	1	Transformador
60	1	Controlador
61	1	Filtro
62	1	Soporte del Rodillo Derecho
63	1	Cortacircuito de Reiniciar/Apagar
64	1	Receptáculo
65	1	Adaptador del Cable Eléctrico
66	1	Cable Eléctrico
67	4	Pata de Nivelación
68	2	Buje del Rodillo de Manejo
69	2	Calcomanía de Precaución
70	1	Perilla del Pasador
71	1	Charola Ventral
72	2	Rueda
73	2	Inserción de la Rueda
74	1	Tubo del Pasador Superior
75	1	Tubo del Pasador Inferior
76	1	Resorte de Gas
77	2	Soporte del Resorte de Gas
78	1	Abrazadera de Interruptor de Lengüeta
79	1	Base
80	1	Consola
81	1	Placa de la Consola
82	1	Riel para los Pies Derecho
83	1	Barra Cruzada de la Baranda
84	1	Cableado Eléctrico
85	2	Mango de Espuma
86	1	Baranda Derecha
87	1	Armadura
88	1	Interruptor de Lengüeta
89	8	Atadura del Cable de 8"
90	1	Placa del Motor
91	1	Cable de Tierra del Controlador
*	–	Alambre Azul de 8", 2F
*	–	Cable Negro de 4", 2F
*	–	Alambre Blanco de 6", 2F
*	–	Alambre Blanco de 6", F/Flag
*	–	Alambre Azul de 4", 2F
*	–	Alambre Negro de 4", M/F
*	–	Alambre Rojo de 4", M/F
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de éste manual para información de como ordenar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

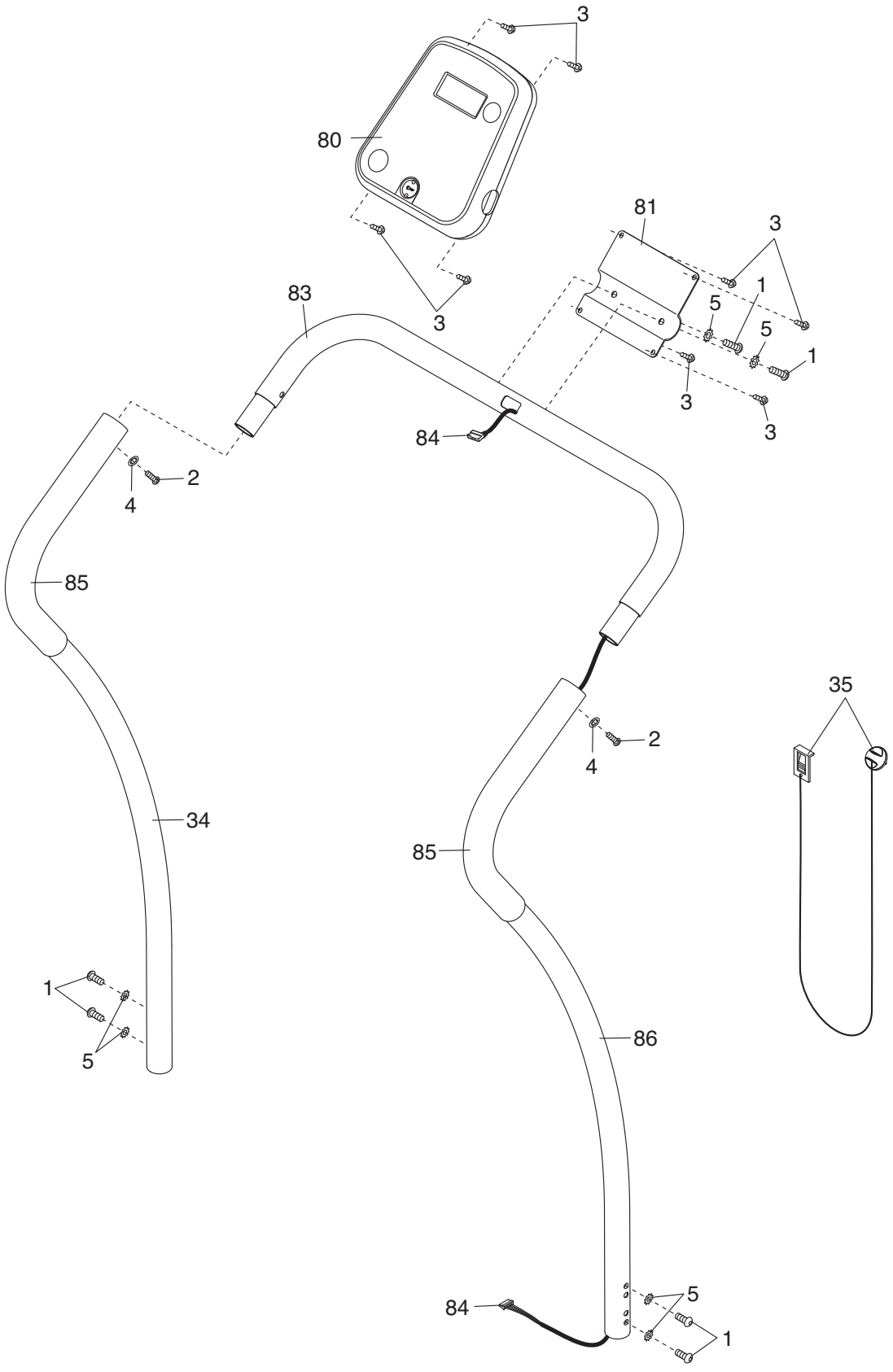
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo WETL20709.0 R0609A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo WETL20709.0 R0609A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo WETL20709.0 R0609A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

• número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

• nombre del producto (vea la portada de este manual)

• número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACION SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 282935 R0609A

Impreso en China © 2009 ICON IP, Inc.